

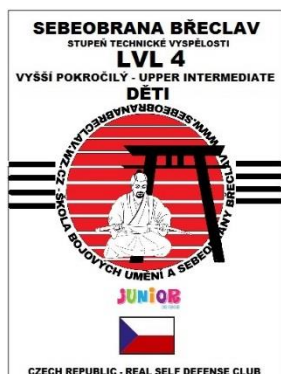
OBSAHOVÝ A ZKUŠEBNÍ ŘÁD VÝUKY

Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.

U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02

IČO: 226 095 21, Info@sebeobranabreclav.cz

+420 606 707 376



LEVEL 4 JUNIOR - DĚTI

Obvyklá časová náročnost: 10h soukromých lekcí

Minimální věk: 7let

Sebeobrana, kterou učíme u nás, se dělí dle obsahu technik, taktik a sdělených informací na 5 výkonnostních stupňů pro dospělé a pět výkonnostních stupňů pro děti: (Ivl1-Ivl2-Ivl3-Ivl4-Ivl5 pro děti s příponou JUNIOR, nebo DĚTI) Čím vyšší stupeň vyspělosti, tím lepší a více dovedností, avšak složitější výcvik.

Stupně vyspělosti jsou zřízeny proto, abychom zajistili, že dva rozdílní lidé navštěvující stejný kurz, budou proškoleni a procvičeni z téhož obsahu a složí tutéž zkoušku.

Každých 10h = 1kurz = 1lvl, má cvičící právo nechat se z daného levelu (stupně) přezkoušet. Zkouška není nutná, ale je podmínkou k získání případného osvědčení, na daný stupeň. Zároveň má každý level i **ekvivalent barevného pásu**, který může dítě na tréninku nosit po úspěšné zkoušce. Absolvováním levelu 1 je umožněno přihlásit se na zkoušku z vyššího stupně, který následuje, tedy level 2. Pokud má cvičící znalosti z jiných bojových umění, může se nechat přezkoušet z jakéhokoliv stupně, bez návaznosti na stupeň předchozí. Zkouška, se koná v závěru každého kurzu, posledních cca 20minut a skládá se z teoretické (test) a praktické zkoušky (předvedení techniky, příp. simulovaný boj, či jiné úkoly). U dětí se k osvědčení přidává ještě nějaká maličkost, nebo sladkost. V případě, že cvičící zkoušku nesplní, může si připlatit lekci a techniky které mu nejdou zcela podle představ zopakovat a zkoušku vykonat znovu kdykoliv. **Každý zájemce cvičí individuálně to, co zvládá, nebo co stíhá, tento obsahový řád je možno pozměnit, některé techniky přidat, jiné naopak necvičit vůbec.**

U dětí, zde nejsou uvedeny doslovné metodické pokyny k výuce, ty znají pouze trenéři!

Cíl kurzu:

Vycházíme z toho, že děti znají techniky úderů, kopů, vysvobození a **cílem je přiučit děti technikám z juda, tedy techniky hodů, přehozů, strhů a boje na zemi. Mimo to se děti setkávají s tím, že je kladen důraz na větší kombinace technik a jejich přesné použití.** Děti poznají rozdíl mezi obranou proti svému vrstevníkovi a obranou proti dospělému.

1. hodina: Úder, vysvobození z držení,

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- přímé údery
- uvolnění z úchopu libovolnou rukou
- bomba přes síť
- vysvobození ze škrcení a útěk do stanoveného místa

2. hodina: Postřeh

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- sebrání fixy postřehovka
- boj o lapu, boxerku
- přerážecí deska (údery, kopy)
- fotbálek

3. hodina: Posilování, rychlost

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- kdo vydrží déle viset
- lehsed s medicimbálem
- kliky
- př.dráha s úderem nebo kopem na konci (bodované)

4. hodina: Kravata, boj na zemi

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- Obrana proti kravatě (všechny 4 fáze – 1.nenechat se chytit, další 3 již v chycení)
- obrana proti držení a škrcení jednou či dvěma rukami (KM stržení ruk na hrudník)
- přetlačování v klinči
- pády na záda (kolíbka) ze sedu, poté kleku
- pády ze sedu (v bok na celou nataženou paži) ze sedu poté z kleku
- nácvik pádů vel.žín.(na čtyřech a za vzdálenější ruku tahá trenér směrem nahoru)

5.-6. hodina: Hod přes záda

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády a dopady při přehozech
- ogoshi (přehoz přes záda)
- uki goshi (přehoz přes bok)
- oguruma (přehoz přes nohu)
- double leg - stržení MMA (zámečky pod kolena, nadzvednu, tlak ramene)
- single leg - chycení za nohu nad kolenem, přítl.na svůj hrudník a stržení – (natlačení na zem směrem na sebe, obránce dělá úkrok vzad – zalehnutí s údery)
- nasazení škrčení (trojúhelník) se zámkem na nohy (dostat se za jeho záda, páka-loketní trojúhelník, útočník mi leží na bříše, fixuji nohama jeho vnitřní část stehen)

7. hodina: Obrana na zemi, postřeh

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- kravata 3.fáze (4.fáze) – vč. začátku bez chycení
- únik ze zasednutí po kravatě, nebo stržení (most)
- páka na nohu (obránce na zemi, útočník stojí, páka na koleno-pata)
- balonek na gumě uhýbání
- brankář, chytání míče

8. hodina: Údery, Kopy, lokty – B.O.B

- rozcvička, zvířata, postoj,
- pády
- údery a kopy snažit se shodit boba na zem
- strčení oběma rukama a útěk

9. hodina: Kopy

- rozcvička, zvířata, postoj, pohyb v postoji,
- pády
- kop přímý
- kop rozkrok
- kop vzad patou
- kop všechny 4směry
- low kick
- kop kolenem
- kdo dokopne dál lapu

10. hodina: Opakování + zkouška

- opakování všech předešlých hodin
- dotazy, požadavky na individuální techniky
- kombinace technik
- zkouška (písemný test + praktická zkouška)

Zkouška:

Zkouška není povinná, avšak úspěšné složení zkoušky zakládá **právo na vystavení osvědčení o absolvování kurzu sebeobranu Ivl4 Junior** a k nošení **modrého barevného pásu**. Zkouška se pořádá v rámci každých 10 odcvičených soukromých lekcí, nebo v případě hromadných kurzů, je termín zkoušek vypsán předem každých cca 6měsíců.

Pro úspěšné složení zkoušky je třeba plnit stanovené úkoly v daných intervalech měřených odpočítavacím zařízením. Vzdání se úkolu, jeho předčasné ukončení, nebo nesprávné plnění úkolu, končí hodnocením neúspěš. Zkouška se vyhodnocuje jako celek na konci. O úspěšném, či neúspěšném splnění zkoušky, rozhoduje vždy a pouze školou pověřená osoba k provádění a vyhodnocování zkoušek.



Jméno cvičícího:

Počet absolvovaných lekcí:

Termín absolvovaných lekcí:

Věk:

1. Vytvoření překážky mezi útočником a udržení distanc (min. 50sekund, nafukovací balonek za zády/utěrka)	
2. 2,0 min. malé lapy (úder dlaní, úder pěstí, kladivový úder, facka, lokty - střídat)	
3. 2,0 min. velká lapa (kop přímý, kop rozkrok, low kick, kop kolenem, kop vzad - střídat)	
4. Obránce předvede použití všech 4.hodů (o-goshi, uki-goshi,o-guruma, strh MMA)	
5. Cvičící předvede kotoul vpřed, vzad a pád s nohou vzad	
6. Obrana pomocí naučených technik (1x + 1možná oprava) <i>Začíná se přímo v technice</i>	
a) Útočnik obránce škrtí ve stoje	
b) Útočnik na obránce útočí údery a kopy	
c) Útočnik obránce drží za ruku (stejnou, nebo křížovou)	
d) Útočnik obránce obejmě zepředu, nebo zezadu a dusí jej tlakem	
e) Útočnik obránce strhne na zem a zalehne	
f) Útočnik obránce útočí gumovou zbraní (nůž, pивní láhev)	
g) Útočnik obránce obejmě a simuluje únos (nutno vyprostit se)	
h) Útočnik obránce chytne do kravaty (ve stoje, nebo jej tlačí na zem)	
i) Obrana 360° proti úderům rukou, žízalou, nebo lapou - 20s	
j) Obrana na zádech v leže kopáním do (lapy) útočnika - 20s.	
7. Obránce dokáže vysvětlit proč a kdy používáme škrcení a zda se snažíme bojovat na zemi, nebo ne.	

Zkouška se konala dne:

Cvičící zkoušku splnil x nespilnil